



Patient Education Sheet  
Condom and Female Condoms

**What are condoms and female condoms?**

**Condoms and female condoms are barriers.** They

- prevent pregnancy by keeping sperm from entering the vagina and joining with an egg.
- reduce the risk of sexually transmitted infections (STIs), including HIV, by preventing contact with blood and sexual fluids and covering some skin. They can be used with vaginal, anal, and oral sex.

**Condoms** fit over a penis. They are made of latex, polyurethane, or animal tissue (lamb'skin). Of 100 women whose partners use condoms, about 15 will become pregnant in the first year of typical use. Some condoms are coated with spermicide.

**Female condoms** fit into the vagina. They also cover part of the vulva. They are made of polyurethane or another type of plastic called nitrile. Of 100 women who use female condoms, 21 will become pregnant in the first year.

**Should I use spermicide with condoms?**

Spermicides contain a chemical that kills sperm and this can help prevent pregnancy. They include gels, creams, film, foam, sponges, and suppositories that are inserted into the vagina. Some male condoms may contain spermicide.

**Vaginal spermicides and condoms with spermicide are not recommended to prevent STIs.** Nonoxynol-9 is the active ingredient in most spermicides made in the US. Using it many times a day may irritate tissue in the vagina or anus. This can increase the risk of getting HIV or other STIs.

**How do I use condoms?**

**Before putting on:**

- Store condoms in a cool, dry place away from direct sunlight.
- Check the expiration date before using.
- Tear the condom package carefully – without using your teeth – to open.
- If the condom looks damaged, discolored, or brittle, do not use.
- Add a drop of lubricant inside the condom for extra pleasure, if you like.

**To put on:**

- Pull back the foreskin, unless circumcised, before rolling on the condom.
- Leave about a half-inch of space at the tip to collect semen.
- Pinch the air out of the tip with one hand while placing it on the penis.
- Unroll the condom over the penis with the other hand.
- Roll it all the way down to the base of the penis.
- Smooth out any air bubbles to prevent breaks.
- Lubricate the outside of the condom with water-based lubricant only, if you like.

**To take off:**

- Pull the penis out before it softens.

- Hold the condom against the base of the penis while you pull out.
- Throw the condom away in the trash.

### **How do I use female condoms?**

#### **To insert:**

- Put lubricant on the outside of the closed end.
- Find a comfortable position, like standing with one foot on a chair, squatting, or sitting on the edge of a chair.
- Squeeze together the sides of the inside ring (at the closed end of the condom) and put into the vagina, like you would a tampon.
- Push the inner ring into the vagina as far as it can go.
- Pull out your finger and let the outer ring hang about an inch outside the vagina.

#### **To remove:**

- Squeeze and twist the outer ring to keep semen inside the pouch.
- Gently pull it out of the vagina or anus.
- Throw it away in the trash.

### **What else can I do to make condoms or female condoms work better?**

- Use them every time you have sex.
- Put it in place before the penis, or mouth, goes in or near the vagina, or anus.
- Use water-based lubricants with vaginal and anal sex. This may increase sensitivity and help prevent tears. Oils such as baby oil and Vaseline can make condoms and dams break.
- Use a condom or dam only once.
- Do not “double up” (use 2 condoms, or male and female condoms together) as this increases the risk of breakage.
- Read and follow the instructions that come with the condoms you use.

### **What should I do if the condom breaks or falls off?**

Emergency contraception (EC) can reduce the risk of pregnancy when accidents happen. If the condom breaks or falls off during sex, consider taking EC. EC includes the insertion of a copper IUC (Cu IUC) and “morning after” pill(s). All work best when started as soon as possible, within 5 days of unprotected sex.

Let us know if you have any questions. We are happy to help you.



## CONDONES Y CONDONES FEMENINOS

### ¿Qué son los condones y los condones femeninos?

#### Los condones y los condones femeninos son barreras.

- Previenen el embarazo al impedir que los espermatozoides ingresen a la vagina y se unan con el óvulo.
- Reducen el riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH, al impedir el contacto con la sangre y los fluidos sexuales y cubrir parte de la piel. Pueden usarse en las relaciones sexuales vaginales, anales y orales.

**Los condones** se ajustan al pene. Son de látex, poliuretano o tejido animal (piel de cordero). De cada 100 mujeres cuya pareja usa condón, alrededor de 15 quedan embarazadas durante el primer año de uso típico. Algunos condones están recubiertos de espermicida.

Los **condones femeninos** se ajustan a la vagina. También cubren parte de la vulva. Están hechos de poliuretano y otro tipo de plástico, denominado "nitrilo". De cada 100 mujeres que usan condón femenino, alrededor de 21 quedan embarazadas durante el primer año.

### ¿Debería usar espermicida con los condones?

Los espermicidas contienen un producto químico que mata a los espermatozoides, y esto puede ayudar a impedir el embarazo. Incluyen geles, cremas, películas, espumas, esponjas y supositorios que se introducen en la vagina. Algunos condones pueden tener espermicida.

**Los espermicidas vaginales y los condones con espermicida no se recomiendan para prevenir las infecciones de transmisión sexual.** El ingrediente activo en la mayoría de los espermicidas que se fabrican en los Estados Unidos es el Nonoxynol-9. Si se lo usa varias veces al día, podría irritar la vagina o el ano. Esto puede aumentar el riesgo de contraer el VIH u otras infecciones de transmisión sexual.

### ¿Cómo uso los condones?

#### Cómo colocar un condón:

- Guarda los condones en un lugar fresco y seco, lejos de la luz solar directa.
- Verifica la fecha de vencimiento antes de usarlo.
- Rasga el paquete del condón con cuidado –sin usar los dientes– para abrirlo.
- Si el condón parece dañado, de un color diferente o quebradizo, no lo uses.
- Agrega una gota de lubricante dentro del condón para obtener más placer, si lo deseas.

#### Para colocarlo:

- Retira el prepucio, a menos que esté circuncidado, antes de deslizar el condón.
- Deja aproximadamente media pulgada libre en la punta para que se deposite el semen.
- Saca el aire de la punta con una mano mientras lo colocas sobre el pene.
- Desenrolla el condón en el pene con la otra mano.
- Deslízalo completamente hasta la base del pene.
- Elimina las burbujas de aire para evitar rupturas.
- Lubrica la parte externa del condón con lubricante a base de agua únicamente, si así lo deseas.

**Para quitarlo:**

- Quita el pene antes de perder la erección.
- Sostén el condón contra la base del pene mientras lo quitas.
- Tira el condón a la basura.

**¿Cómo se usan los condones femeninos?****Para colocarlo:**

- Coloca lubricante en la parte externa del extremo cerrado.
- Ponte en una posición cómoda: parada con un pie en una silla, en cuclillas o sentada en el borde de una silla.
- Aprieta los lados del aro interno (en el extremo cerrado del condón) e introdúcelo en la vagina como si fuera un tampón.
- Empuja el aro interno en la vagina lo más que se pueda.
- Retira el dedo y permite que el aro externo sobresalga de la vagina aproximadamente una pulgada.

**Para quitarlo:**

- Aprieta y enrolla el aro externo para mantener el semen dentro de la funda.
- Quítalo suavemente de la vagina o el ano.
- Tíralo a la basura.

**¿Qué más puedo hacer para que los condones o los condones femeninos sean más eficaces?**

- Utilízalos cada vez que tengas relaciones sexuales.
- Colócalos antes de que el pene o la boca se aproximen o se introduzcan en la vagina o en el ano.
- Utilízalos con lubricantes a base de agua cuando tengas sexo vaginal y anal. Esto podría aumentar la sensibilidad y ayudar a evitar que se rasguen. Los aceites, como el aceite de bebé y la vaselina, pueden hacer que los condones y las barreras bucales se rompan.
- Utiliza un condón o una barrera bucal solo una vez.
- No “duplicas” la protección (uso de 2 condones, o condones masculino y femenino juntos), dado que esto aumenta el riesgo de ruptura.
- Lee y sigue las instrucciones que se incluyen con los condones que usas.

**¿Qué debo hacer si el condón se rompe o se sale?**

La anticoncepción de emergencia (AE, también conocida en inglés como EC) puede reducir el riesgo de embarazo cuando se producen accidentes. Si el condón se rompe o se sale durante las relaciones sexuales, considera la posibilidad de usar anticoncepción de emergencia. Entre estos métodos, se incluyen la inserción de un anticonceptivo intrauterino de cobre y la píldora del día después. Todo funciona mejor cuando se inicia lo antes posible: en el término de 5 días de haber tenido sexo sin protección.

Dinos si tienes cualquier pregunta. Nos complacerá ayudarte.